

# 宮城県日中友好協会

TEL・FAX 022-274-3811

E-メール jcfa-miyagi@rose.plala.or.jp

ホームページ <http://www16.plala.or.jp/miyagikenn/>



7月、(文月、ふみづき)。コロナ感染症予防ワクチンの第一回目接種を6月7日終えました。第二回目(6月28日)はこの原稿を書いているときはまだ未接種なのでどのような症状が出るのかわかりませんが、第一回目はやや腕に痛みとおもだるさがありました。2日目からは普通に帰り、何事もなく事務仕事を続けることができました。二回目を打った時どのような症状が出るのか、噂を信じないようにしています。

## 1. 7月の行事

日 時	行 事 名	場 所
7月3日(土)	1) 宮城県日中友好協会理事会 13:30~ 2) 会計監査 10:30~	1) 宮城県民会館401会議室 2) 宮後県日中事務所

※ 各地区協会・委員会の行事報告等あれば掲載いたしますので、ぜひFax, メール等でお知らせください

## 2. 漢方健康講座(青年委員会 吉澤千明)



6月6日国際センターで漢方健康講座を開催しました。講師は青年委員会副委員長で中医、薬剤師の曾萍さん。「梅雨時の過ごし方」について講話をいただきました。参加者は14名。東洋医学の考え方では四季は春夏秋冬の他に長夏(暑湿)という季節がありこれが日本の「梅雨」にあたるそうです。梅雨時は湿によってだるくなりやすい、病気がスッキリ治らない、頭痛持ちの人は頭痛が出やすい、湿の体質の人はこの時期にめまいがひどくなったりするそうです。これからの季節熱中症対策として水分を摂るように言われますが、一度にたくさん水分を摂ると心臓に負担がかかり心臓の弱い人だ

と心不全になる恐れがあることや冷たいものを飲むと一時的に涼しくなるが長く続かないことを教わりました。暑い時期に熱いお茶を飲むと汗をかくので30分以上涼しくなるそうです。梅雨時を快適に過ごすためには「冷たいもの」「生もの」「油っこいもの」をなるべく摂らないこと、体を温める食材を取り入れること、運動をして邪気を発散することが大切になるそうです。講座の後半には自宅で椅子を使って安全にできるスクワットの方法を教わり、参加者全員でスクワットをしました。「意外とできない!」「キツイ!」などと会場は盛り上がりました。最後に参加者から「次は料理法なんかも紹介して欲しい。」とリクエストが出ると曾萍さんは「私は料理が好きではない。」と一言。会場は笑いに包まれました。

曾萍さんは仙台駅東口を出てすぐの「東口駅前調剤薬局」で無料健康相談をしてくれます。ご自身の体調に不安がある方は一度相談に行かれてみてはいかがでしょうか。

## 3. 町民と絆を深め楽しく太極拳(宮城県柴田町日中友好協会 会長 中島亮祐)



コロナウイルスの感染が未だ厳しい中、当協会は太極拳教室を町の自粛要請を受け、感染対策を講じて、6月6日(日)から募集に応じた15名、講師は仙台大院生李智さんの指導で開催しました。2022年3月まで、船迫公民館で10時から2時間実施されます。ほとんど従来からの方々に古来伝統を少しでも心技体の錬磨により、優雅な勇姿になるよう頑張っております。場所は狭いですが間隔を取り、真剣に学ぶ姿は、うれしい限り。使用する扇を合間合間に除菌しつつ練習に励みましたが、どれだけ成長した太極拳になるか楽しみな教室です。(今後の開催予定: 7/7、11、8/1、22、9/12、26。年間会費: 3500円)

写真: 練習で使用する扇を消毒中)

コロナに敗けるな!!



※ 講師の仙台大学院生 李智先生



※ 扇を使った演舞の様子。

4. 全日本青年作文コンクール2021のご案内

※ 本部より案内がありましたのでお知らせいたします。詳細は宮城県日中までお問合せください。

5. これからの県日中の予定

- |                  |           |        |               |
|------------------|-----------|--------|---------------|
| 1) 宮城県日中友好協会理事会  | 7月 3日 (土) | 13:30~ | 宮城県民会館 401会議室 |
| 2) 会計監査          | 7月 3日 (土) | 10:30~ | 宮城県日中友好協会事務所  |
| 3) 宮城県日中友好協会定期総会 | 9月 4日 (土) | 13:30~ | 宮城県民会館 601会議室 |